SPORTS D'HIVER

Pass Education

MORZINE

Portes du Soleil

Fichier d'activités

6ÈME - 5ÈME

BIENVENUE DANS CE LIVRET D'ACTIVITÉS SUR LE THÈME DES SPORTS D'HIVER.

Enfile tes skis et glisse dans l'univers des sports d'hiver avec ce livret rempli d'activités enneigées et palpitantes !

- SCIENCES
- E.M.C
- ANGLAIS
- CULTURE
- JEUX
- FRANÇAIS
- MATHÉMATIQUES
- HISTOIRE
- GÉOGRAPHIE

Pass Education

LES PLUS HAUTS SOMMETS

FRANÇAIS

L'EVEREST : LE PLUS HAUT SOMMET DU MONDE

L'**Everest** est la montagne la plus haute **du monde**, culminant à **8 849 mètres**. Il se situe dans la **chaîne de l'Himalaya**, à la frontière entre le Népal et la Chine (Tibet). Grimper l'Everest est un véritable défi, car les alpinistes doivent affronter des **conditions extrêmes** : des températures glaciales, un manque d'oxygène, et des risques d'avalanches.

La première ascension de l'Everest a été réalisée le **29 mai 1953** par **Sir Edmund Hillary et Tenzing Norgay**, un Sherpa. Ils ont été les premiers à atteindre ce sommet, devenant des héros dans le monde entier. Cependant, de nombreuses personnes ont perdu la vie en tentant de gravir cette montagne.

LE MONT BLANC : LE PLUS HAUT SOMMET DE FRANCE

Le **Mont Blanc** est le sommet le plus élevé **de France**, avec une altitude de **4 810 mètres**. Il est situé dans **les Alpes**, à la frontière entre la France et l'Italie. Ce sommet attire chaque année des milliers d'alpinistes, ce qui en fait l'un des plus gravis au monde.

La première ascension réussie du Mont Blanc a eu lieu le **8 août 1786**, réalisée par **Jacques Balmat,** un chasseur de chamois, et le docteur **Michel Paccard**. Cette aventure a marqué le début de l'alpinisme moderne.

22 ans après, **Marie Paradis** est devenue la première femme à gravir ce sommet, un exploit impressionnant pour l'époque.

DEUX SOMMETS, DEUX DÉFIS

L'Everest, beaucoup plus haut, est extrêmement difficile à gravir et nécessite des mois d'acclimatation et de préparation. Le Mont Blanc, quant à lui, est plus accessible, mais reste **un défi pour les alpinistes** en raison de ses crevasses et des conditions météorologiques parfois dangereuses.

PRÉSERVER LES MONTAGNES

Avec l'augmentation du nombre d'alpinistes chaque année, les montagnes comme l'Everest et le Mont Blanc sont confrontées à des **problèmes écologiques.**
La pollution causée par les déchets laissés lors des expéditions pose un réel défi pour la protection de ces environnements naturels.
Des initiatives sont mises en place pour préserver ces sites magnifiques.

Pass Education

2 COMPRÉHENSION

FRANÇAIS

1 Relie chaque sommet à sa description :

Everest ● ● Le plus haut sommet de France.

Mont Blanc ● ● Le plus haut sommet du monde.

2 Qui a atteint le sommet de l'Everest pour la première fois ? En quelle année ?

_____

_____

- [ ] 1923
- [ ] 1953
- [ ] 1986

3 Qui sont les sherpas et quel rôle jouent-ils dans les expéditions en montagne ?

_____

_____

4 Quels sont les dangers auxquels les alpinistes font face en gravissant l'Everest ?

- [ ] Le manque d'oxygène en altitude.
- [ ] Les pentes très raides, difficiles à gravir.
- [ ] Le risque d'avalanche et les crevasses.
- [ ] La chaleur intense.

5 Quel évènement, en France, a marqué un tournant dans l'histoire de l'alpinisme ?

_____

_____

6 Écris sous l'image le nom de la première femme à avoir gravi le Mont Blanc, puis indique la date à laquelle elle a accompli cet exploit.

7 En quoi l'Everest représente-t-il un défi plus important que le Mont Blanc, malgré l'ascension difficile de ce dernier ?

_____

_____

_____

8 Pourquoi l'augmentation du nombre d'alpinistes pose-t-elle un problème écologique pour des montagnes comme l'Everest ou le Mont Blanc ?

_____

_____

_____

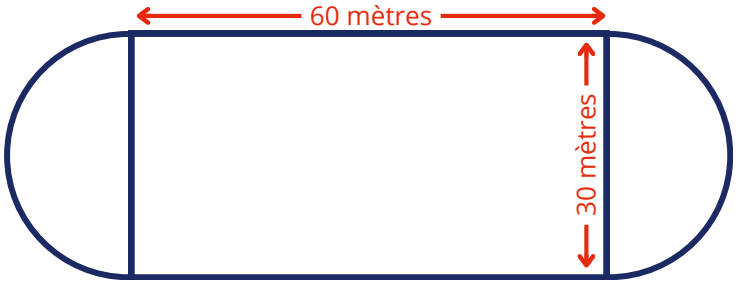
_____

3 PROBLÈMES

MATHÉMATIQUES

1 La patinoire est composée d'un rectangle de 60 mètres de long et 30 mètres de large, et de deux extrémités arrondies formant chacune un demi-cercle.
Le diamètre des demi-cercles est égal à la largeur de la patinoire.

- *Calcule le périmètre de la patinoire.*
- *Calcule l'aire de la patinoire.*



Rappel des formules

Périmètre Rectangle :	Aire Rectangle :
(L + l) x 2	L x l
Périmètre Cercle :	Aire Cercle :
2 x π x rayon	π x rayon²

Le périmètre de la patinoire est de .....

L'aire de la patinoire est de .....

2 Aujourd'hui, 2240 personnes sont à la station de montagne. Parmi elles :

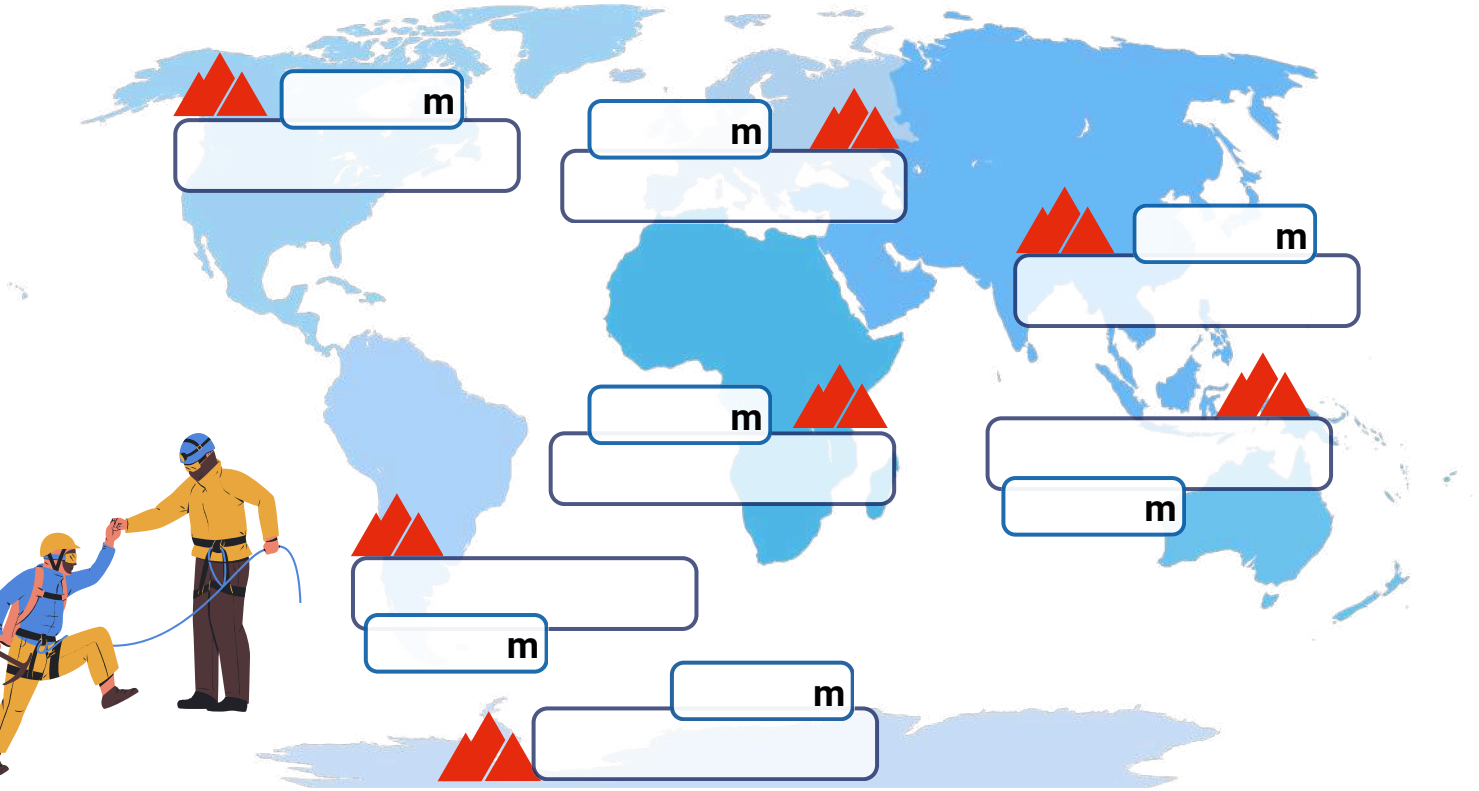
- 10% sont des enfants,
- 3/4 des personnes sont venues le matin,
- Parmi les adultes, 2/6 ont fait du snowboard et 2 fois plus ont fait du ski.
- Parmi les enfants, 1/4 ont fait de la luge et la moitié ont fait du ski.

- *Combien y a-t-il d'enfants et d'adultes à la station ?*
- *Combien de personnes sont venues le matin ?*
- *Combien d'adultes ont fait du snowboard ? Combien ont fait du ski ?*
- *Combien d'enfants ont fait de la luge ? Combien ont fait du ski ?*

LE DÉFI DES 7 SOMMETS

GÉOGRAPHIE

Le défi des **Sept Sommets** consiste à gravir le plus haut sommet de chaque continent : l'**Antarctique**, l'**Asie**, l'**Europe**, l'**Afrique**, l'**Océanie**, l'**Amérique du Nord** et l'**Amérique du Sud**. Chaque montagne présente des conditions extrêmes et uniques, nécessitant des compétences variées et une préparation rigoureuse. Peu d'alpinistes réussissent ce symbole de courage, d'endurance et de dépassement de soi.



1 **Prêt à affronter un des plus grands défis de l'alpinisme ? Cap sur les Sept Sommets, les plus hauts de chaque continent ! Pour bien te préparer, fais une recherche et inscris sur la carte le nom de chaque sommet ainsi que leur altitude. Relèveras-tu le défi ? Attention, le parcours sera exigeant !**

2 **En te basant sur la carte et les altitudes lequel des Sept Sommets te semble le plus difficile à gravir et pourquoi?**

3 **Tu es enfin prêt à gravir l'un des Sept Sommets. Quels sont les trois éléments essentiels que tu emmènerais pour affronter ce défi ? Pourquoi ?**

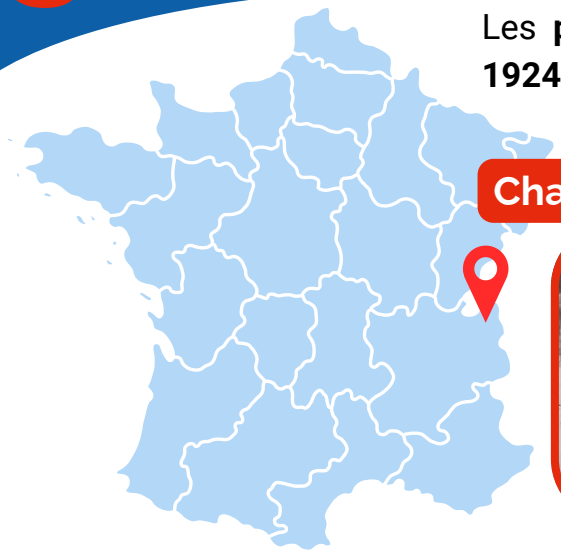
4 **Cite 2 autres sommets célèbres !**

m

m

5 JEUX OLYMPIQUES D'HIVER

HISTOIRE



Les **premiers Jeux Olympiques d'hiver** ont eu lieu en **1924** à **Chamonix**, en France.

Chamonix-Mont-Blanc

Affiche des JO 1924

Cet événement historique a marqué le début d'une nouvelle ère pour les sports d'hiver, qui étaient jusqu'alors peu médiatisés. Pour la première fois, des sports d'hiver sont officiellement inclus dans le programme olympique.

LES DISCIPLINES DES PREMIERS JEUX D' HIVER

- **Hockey sur glace**
- **Curling**
- **Saut à ski**
- **Patinage de vitesse**
- **Patinage artistique**
- **Combiné nordique**
- **Bobsleigh**
- **Ski de fond**
- **Patrouille militaire**
  Ancêtre du biathlon

1 Relie les disciplines à leur description :

Hockey sur glace	Sport où les joueurs glissent des pierres sur la glace avec une cible circulaire.
Partinage artistique	Descente rapide sur une piste de glace, dans une luge fermée.
Bobsleigh	Sport d'équipe où l'on joue avec un palet sur une patinoire.
Saut à ski	Performance en solo ou en duo sur une piste de glace, où les figures techniques sont notées.
Curling	L'athlète s'élance d'un tremplin et tente de sauter le plus loin possible.

2 Pourquoi les premiers Jeux Olympiques d'hiver de 1924 sont-ils importants pour l'histoire des sports d'hiver ?

3 Cite la célèbre montagne près de Chamonix.

.....

LES CHAMPIONS FRANÇAIS DES SPORTS D'HIVER

SKI ALPIN : DISCIPLINE DE VITESSE

Le **ski alpin** est une discipline où les skieurs descendent des pentes enneigées le plus vite possible, en franchissant des portes. Ce sport exige précision et vitesse.

ALEXIS PINTURAULT

- Plus de 34 victoires en Coupe du Monde.
- Gros globe de cristal en 2021.

TESSA WORLEY

- Double championne du monde de slalom géant.
- Plus de 15 victoires en coupe du monde.

PATINAGE ARTISTIQUE : ÉLÉGANCE ET TECHNIQUE

Le **patinage artistique** est un sport d'hiver qui allie grâce et technique. Les patineurs exécutent des figures sur la glace, au rythme de la musique, et sont jugés sur leur performance.

BRIAN JOUBERT

- Champion du monde de patinage en 2007.
- 9 fois champion de France et 3 fois d'Europe.

SURYA BONALY

- Triple vice-championne du monde et 9 fois championne de France.

BIATHLON : ENDURANCE ET PRÉCISION

Le **biathlon** combine deux disciplines : le ski de fond et le tir à la carabine. Les athlètes doivent parcourir de longues distances en ski, puis faire preuve de calme et de précision pour tirer sur des cibles.

MARTIN FOURCADE

- Détenteur de 5 médailles d'or olympiques, record pour un biathlète français.
- 7 coupes du monde.

JUSTINE BRAISAZ-BOUCHET

- Médaille d'or aux JO de Pékin 2022 en mass start.

Choisis un sport d'hiver que tu aimes et fais une recherche pour trouver le nom d'un(e) champion(ne) dans cette discipline.

SPORT

NOM

PALMARÈS PRINCIPAL

7 LA MÉTÉO EN MONTAGNE

SCIENCES

En montagne, le climat peut changer de façon soudaine. Il peut soudainement neiger, se lever un vent violent, ou encore survenir des orages inattendus. Ces **phénomènes** rendent la montagne **imprévisible** et parfois **dangereuse** pour les alpinistes et les skieurs. Il est important de bien comprendre les phénomènes météorologiques pour se préparer aux risques et profiter de la montagne en toute sécurité.

NEIGE

Fréquente en montagne, la neige peut être légère ou épaisse et créer des risques d'avalanches.

VENT

Les vents forts, comme le foehn, rendent les conditions difficiles pour les randonneurs et skieurs.

BASSES TEMPÉRATURES

En altitude, les températures chutent rapidement, augmentant les risques de gelures et d'hypothermie.

ORAGE

Brusques et violents, les orages sont souvent accompagnés d'éclairs et de fortes pluies.

BROUILLARD

Le brouillard réduit la visibilité, rendant les déplacements dangereux.

1 Observe les symboles météorologiques ci-dessous. Imagine que tu fais face à une situation à risque en montagne. Complète les espaces vides pour décrire la situation dangereuse ou la solution que tu envisagerais pour te protéger.

	Situation en montagne	Solution envisagée
	Une tempête de neige commence soudainement alors que je fais du ski. Je suis en haut d'une piste et je ne vois presque plus rien devant moi.	
		Je reste à proximité du chemin balisé, j'avance lentement. J'allume la lampe de mon téléphone et j'appelle pour rester visible et audible.
	Je fais de la luge avec des amis quand soudain, l'orage éclate. Le vent souffle fort et des éclairs illuminent le ciel.	

SKI RESORT

ANGLAIS

Lis le texte puis réponds aux questions.

Today, Anna is going skiing in the **mountains**. She is wearing her **ski suit**, **helmet**, and **gloves**. It is very cold, so she also puts on her **scarf**. Today, it's a snowy day in the mountains. The **ski resort** is very busy.

Children are building a **snowman** near the ski lodge. Some people are on the **chairlift**, ready to go skiing. Others are playing with **snowballs** and having fun.

There is an exciting race with **sleds** at the bottom of **the slopes**. Everyone is wearing warm clothes: **winter jackets, hats,** and **gloves** to stay warm in the cold weather. It's a perfect day for winter fun! She loves skiing because it's fun and fast.

1 **What examples of winter activities can you find by looking at the picture and reading the text?**

_____

_____

_____

_____

_____

Vocabulary

to build : construire
to wear : porter
to take : prendre
to walk : marcher
To put on : mettre
To go down : descendre
To have fun : s'amuser
To race : faire une course
To describe ; décrire
Helmet : casque

2 **Why does Anna love skiing ?**

☐ It's slow and boring. ☐ It's fun and fast. ☐ It's hot and tiring.

What is Anna wearing to stay warm ?

☐ Shorts and t-shirt. ☐ Winter jackets, hats and gloves. ☐ A raincoat and sandals.

9 SOLIDARITÉ EN MONTAGNE

E.M.C

En montagne, les conditions peuvent changer rapidement et devenir dangereuses. L'entraide entre sportifs et l'intervention des secouristes sont essentielles pour assurer la sécurité de chacun. Que ce soit sur les pistes de ski ou en randonnée, chacun a un rôle à jouer pour prévenir les accidents et protéger les autres. La solidarité permet à tous de profiter des sports d'hiver en toute sécurité.

L'entraide entre sportifs

Prêter un équipement.

Signaler un danger.

Aider une personne blessée.

Guider une personne perdue.

Partager des conseils.

Rôle des secouristes et des guides

Secouristes : Intervention rapide en cas d'accident.

Guides de montagne : Accompagnement sur des parcours difficiles et conseils de sécurité.

1 **Imagine que tu es en montagne avec des amis. L'un d'eux se blesse en glissant sur une piste verglacée, et un autre s'est égaré dans le brouillard. Que fais-tu ? Décris les actions à entreprendre pour aider tes amis en utilisant les notions d'entraide et de sécurité vues dans la fiche.**

2 **Associe chaque situation dangereuse à la bonne réponse.**

Brouillard épais sur les pistes.

- ☐ Je continue rapidement pour arriver.
- ☐ Je ralentis et m'assure de rester sur la piste.

Avalanche aperçue au loin.

- ☐ Je préviens un secouriste.
- ☐ Je tente de traverser rapidement.

Un skieur blessé au bord de la piste.

- ☐ J'appelle un secouriste et attends.
- ☐ Je l'aide à descendre la montagne sans attendre.

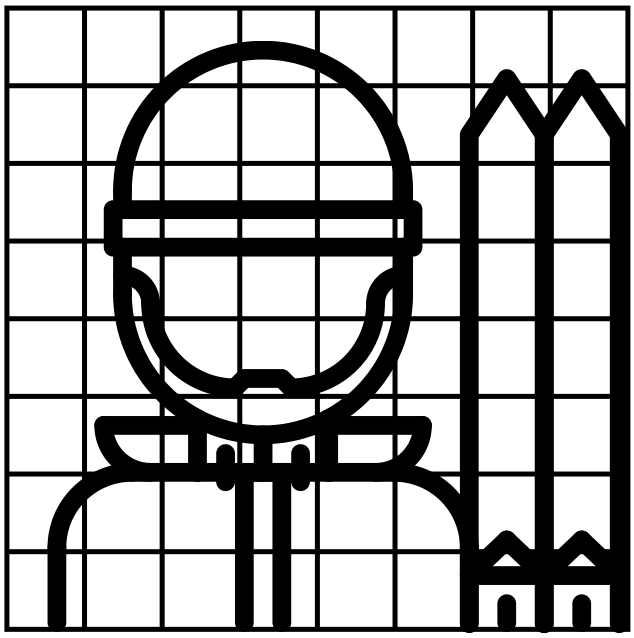
3 **Fais une recherche sur trois équipements essentiels utilisés par les secouristes en montagne pour assurer la sécurité et intervenir en cas d'accident.**

Pass Education

10 JEUX

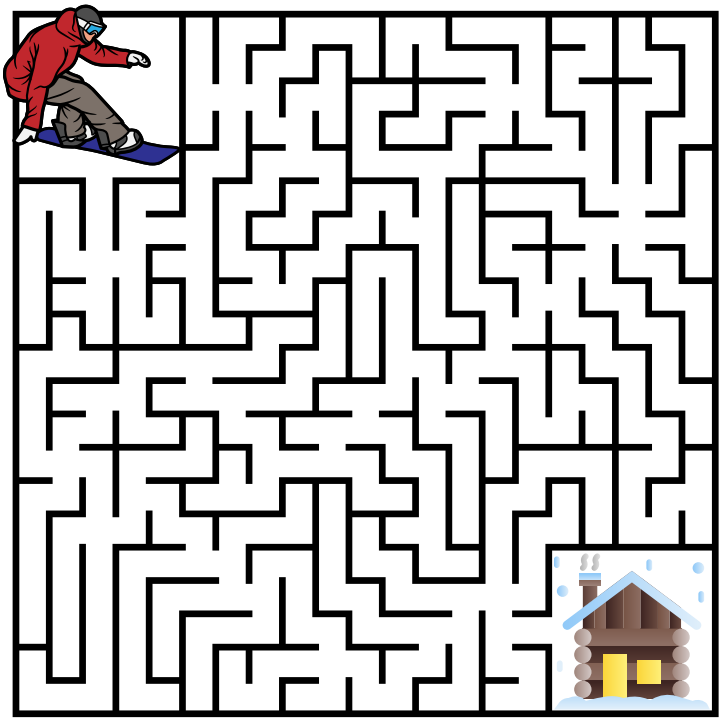
QUADRILLAGE

Reproduis le skieur sur le quadrillage vide en respectant le modèle.



LABYRINTHE

Aide notre snowboarder à descendre la piste pour rentrer au chalet !



CODE SECRET

Décode le code secret grâce à l'alphabet inversé et découvre ce que dit le skieur. (A=Z, B=Y, C=X, D=W etc.)

OV ILR WV OZ TORHHV WVKZHHV GLFQLFIH HVH ORNRGVH !

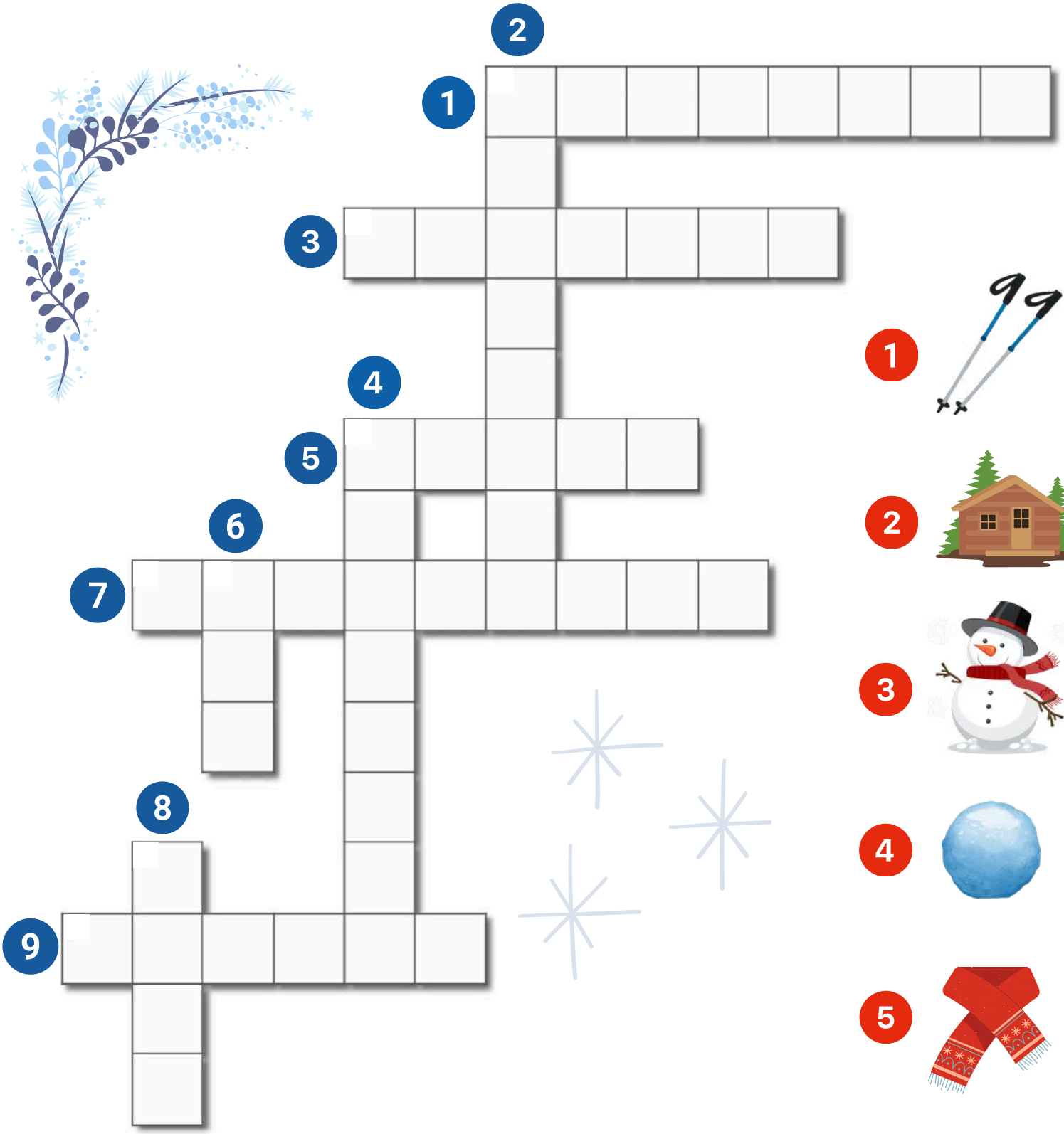
DEVINETTE

Je glisse sur deux lames, mais pas sur la neige. Que ce soit pour réaliser des sauts et des pirouettes, ou pour battre des records de vitesse sur une piste, je me pratique sur la glace. Je fais partie des sports les plus anciens aux Jeux Olympiques d'hiver. Qui suis-je ?

Pass Education

WINTER CROSSWORD

Observe les images ci-dessous et écris le mot correspondant en anglais dans la grille des mots croisés.



1

2

3

4

5

9

8

7

6

Pass Education

Pass Education

De la maternelle au lycée

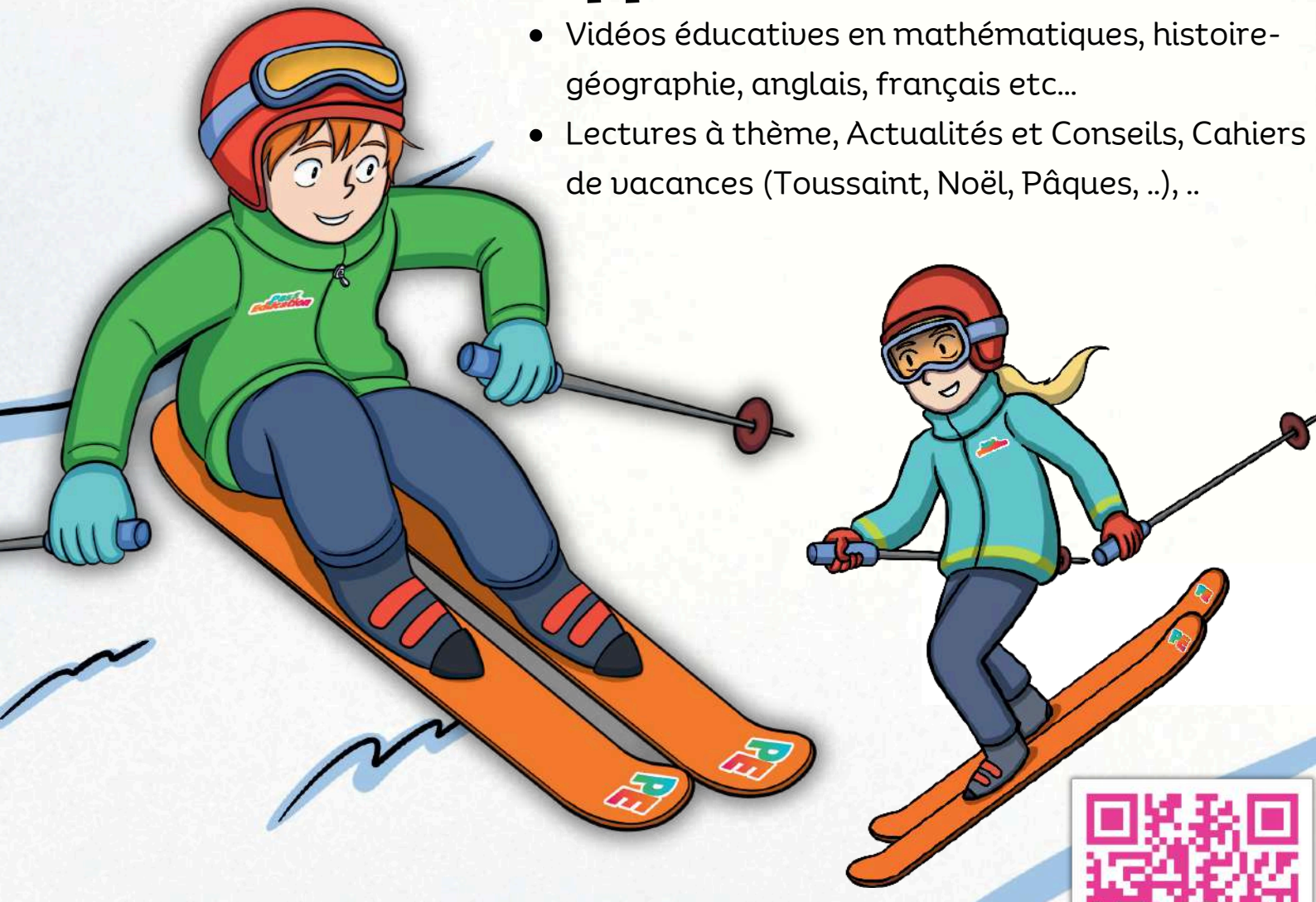
Mon Site de soutien scolaire !

+ de 35 000 fiches de révision

+ de 5000 jeux éducatifs gratuits en ligne

Apprendre en s'amusant !

- Vidéos éducatives en mathématiques, histoire-géographie, anglais, français etc...
- Lectures à thème, Actualités et Conseils, Cahiers de vacances (Toussaint, Noël, Pâques, ..), ..



My Sphere · Irregular Verbs · IEF · Mon Pass Conjugaison · My English Pass · Graine de calcul mental · Mon Pass Math